

Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г.Шучинск отдела образования по Бурабайскому району управления образования Акмолинской области»

Имежанов Д.К.

Четырехнедельное меню блюд  
(осень-зима)  
3 неделя

1-й день

Понедельник, 18 декабря 2023 год

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-14 лет	* 15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Каша молочная с маслом	Молоко	200	230	250	100	120	150
	Вода				65	85	100
	Сахар				16	19	22
	Крупа рисовая, или ячневая, или кукурузная, или перловая	230	264,5	287,5	44	50	60
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	10	10
	Соль йодированная				2	3	3
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40
		53 калл	79,5 калл	106 калл			
Масло сливочное Садовое	Масло сливочное	10	10	10	10	10	10
		88 калл	88 калл	88 калл			
Сыр Гауда	Сыр	10	10	10	10	10	10
		40 калл	40 калл	40 калл			
Чай черный с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8
	Сахар	62,3	62,3	62,3	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Вафля		30	30	30	30	30	30
		153 калл	153 калл	153 калл			
Фрукты	Яблоко красное	100	120	150	100	120	150
		34,1 калл	41 калл	51,25 калл			
Калорийность, ккал		660,4	728,3	788,05	607	689	790

Вторник, 19 декабря 2023 год

2-й день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп вермишелевый на курином бульоне	Мука пшеничная	200	230	250	7	9	15
	Яйцо				3	8	15
	Специи, соль				5	7,5	10
	Лук репчатый				8	10	15
	Морковь	3	5	8			
	Бульон	103	118,45	128,75	172	187,5	197
	Масло сливочное	калл	калл	калл	2	3	5
Биточки мясные из говядины	Мясо говядина	50/50	50/50	50/50	50	50	50
	Хлеб пшеничный				9	9	9
	Молоко				12	12	12
	Сухари				5	5	5
	Масло растительное				3	3	3
	Специи, соль	3	3	3			
	Томат	14	14	14			
	Бульон	150,8	150,8	150,8			
	Специи, соль	калл	калл	калл	5	5	5
Мука	5	5	5				
Гречка рассыпчатая	Гречка	75	100	125	30	40	50
	Масло сливочное	78,78 калл	105 калл	131,25 калл	5	8	12
Свежие овощи нарезка подгарнировка	Огурцы, помидоры	30	35	50	30	35	50
		30 калл	35 калл	50 калл			
Компот	Сухофрукты	200	200	200	10	15	20
	Вода	119	119	119	175	170	165
	Сахар	калл	калл	калл	15	15	15
Булочка дорожная	Мука пшеничная	60	60	60	49	49	49
	Вода				60	60	60
	Сахар				26	26	26
	Маргарин				18	18	18
	Меланж( для смазки)	12,6	12,6	12,6			
	Ванилин	2	2	2			
	Соль	164,4	164,4	164,4	3	3	3
Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9	
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40
		53 калл	79,5 калл	106 калл			
Калорийность, ккал		698,98	772,15	850,2	770,6	828,6	902,6

Среда, 20 декабря 2023 год

3-й день

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г					
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет			
Суп гороховый на курином бульоне	Картофель	200	230	250	20	30	40			
	Морковь				5	8	13			
	Лук репчатый				20	30	40			
	Мало растительное				7	10	15			
	Бульон или вода				127	120	97			
	Горох лущенный				93,2	93,2	93,2	20	30	40
	Соль йодированная, специи				калл	калл	калл	1	2	5
Поджарка из говядины с соусом	Мука пшеничная	50/50	50/50	50/50	20	20	20			
	Мясо говядины				60	60	60			
	Лук репчатый				15	15	15			
	Морковь				15	15	15			
	Томат				5	5	5			
	Масло растительное				250	250	250	10	10	10
	Специи, соль				калл	калл	калл	8	8	8
Картофельное пюре	Картофель	100	120	150	130	150	180			
	Молоко	103,5	124,2	155,25	30	30	30			
	Масло сливочное	калл	калл	калл	4	5	7			
Кофейный напиток	Цикорий	180	200	200	12	15	15			
	Молоко				90	100	100			
	Вода				137	137	137	55	65	65
	Сахар				калл	калл	калл	20	20	20
Печенье	Печенье	40	40	40	40	40	40			
		128,1	128,1	128,1						
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40			
		53	79,5	106						
Калорийность, калл		764,8	812	869,55	734	818	880			

Четверг, 21 декабря 2023 год

4-й день

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г					
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет			
Борщ украинский на мясо-костном бульоне	Картошка	200	230	250	26	30	35			
	Свекла				20	30	40			
	Лук репчатый				5	10	15			
	Морковь				5	10	15			
	Масло растительное				2	5	8			
	Специи, соль				5	5	5			
	Петрушка				2	5	8			
	Сахар				6	9	12			
	Томат				3	5	8			
	Чеснок				164	188,6	205	1	1	1
	Бульон				калл	калл	калл	126,9	121	104
Котлета с соусом	Говядина (котлетное мясо)	50/50	50/50	50/50	34	34	34			
	Жир (сырец говяжий)				4,47	4,47	4,47			
	Лук репчатый				0,6	0,6	0,6			
	Сухари				2	2	2			
	Хлеб пшеничный				7	7	7			
	Вода				19,4	19,4	19,4			
	Масло растительное				12	12	12			
	Масло сливочное				5	5	5			
	Мука пшеничная				148,7	148,7	148,7	10	10	10
	Специи, соль				калл	калл	калл	0,6	0,6	0,6
Томат	5	5	5	5	5	5				
Макароны отварные с маслом	Макароны	100	130	150	40	50	80			
	Масло сливочное	112	134,4	168	5	10	15			
Салат витаминный	Морковь	30	40	60	5	5	5			
	Капуста	30	35	50	40	50	60			
	Масло растительное				10	10	10			
	Специи, соль				калл	калл	калл	5	5	5
Чай с лимоном с сахаром	200				200	200	3	5	8	
Чай с лимоном с сахаром	Сахар	72	72	72	15	15	15			
	Лимон				10	10	10			
	Вода				калл	калл	калл	172	170	167
	Хлеб				20	30	40	20	30	40
	53	79,5	106							
Калорийность, калл		579,7	658,2	749,7	626,97	691,07	766,07			

Пятница, 22 декабря 2023 год

5-й день

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гречневый на мясо-костном бульоне	Картошка	200	230	250	15	20	30
	Гречка				14	18	25
	Лук репчатый				8	10	11
	Морковь	85,2	97,98	106,5	9	13	14
	Масло растительное	калл	калл	калл	4	5	6
	Специи, соль				5	8	12
	Бульон				145	156	152
Плов из говядины	Рис	150	180	200	40	50	60
	Мясо говядины				40	50	60
	Лук репчатый				8	11	15
	Морковь				14	17	19
	Масло растительное	202,5	243	246,9	8	11	15
	Специи, соль	калл	калл	калл	4	8	12
	Бульон						
Салат из моркови	Морковь	25	30	30	20	25	25
	Масло				2	3	3
	Лук репчатый	28,15	33,78	33,78	2	3	3
	Специи, соль	калл	калл	калл	1	1	1
	Бульон						
Кисель	Кисель концентрат плодово-ягодный	200	200	200	40	40	40
	Сахар	47	47	47	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	145	145	145
	Бульон						
Крендель	Мука				15	15	15
	Сахар	50	50	50	10	10	10
	Маргарин				3	3	3
	Молоко	169	169	169	10	10	10
	Яйцо	калл	калл	калл	3	3	3
Хлеб	Хлеб	20	30	40			
		53	79,5	106	20	30	40
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		584,85	670,26	709,18	600	680	744
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3288,73	3640,91	3966,68	3338,57	3706,67	4082,67
ИТОГО в среднем за день, калл		657,746	728,182	793,336	667,714	741,334	816,534

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания

